



APARELHOS AUDITIVOS

TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20 anos

- Aparelhos 100% DIGITAIS
- Atendimento Domiciliar
- Assistência Técnica
- Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre
Fones (51) **3224.3242 / 98140.45.14**
www.audicaors.com.br

- RECURSO DE MULTAS
- EXCESSO DE PONTUAÇÃO
- CNH SUSPESA/BLOQUEADA/CASSADA
- MONITORAMENTO DA CNH/MULTAS
- CNH PROVISÓRIA

51 99911.4944

VARGAS
assessoria de trânsito

Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões:

(51) 98038.0550 com Vinícius
www.viniciustec.com.br

Service

Conexão de Lavar e Secar



Assistência técnica especializada em:

- Máquinas de Lavar
- Secadoras de roupas
- Máquinas Lava & Seca

Pré-orçamento por WhatsApp
Serviço com garantia
Pague parcelado

51 3907.4820
51 98124.1798



winservicers.com.br

MARÇENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS
E SOB MEDIDA

— COZINHA

— CLOSET

— ROUPEIRO

99781.6895
3492-8346



ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

APARELHOS AUDITIVOS

Reconecte
APARELHOS AUDITIVOS

Pagamento em até 18x

- Aparelhos Digitais
- Assistência Técnica
- Acessórios
- Tratamento para zumbido
- Audiometria Adulto e Infantil



Rua dos Andradas, 943 sala 1004 - Centro (51) **3228-6927**

Av Wenceslau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza (51) **3307-7327**



- Desentupimento • Hidrojateamento
- Sucção de fossa • Sucção caixa de gordura
- Limpeza de caixa d'água
- Dedetização • Desratização

24h
7 dias NA SEMANA



51 3250-5080
98658-2624



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

Não encontrou a revista impressa?
Acesse On-line em:

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: **(51) 981.427.686**

[f /revistaprocareache](https://www.facebook.com/revistaprocareache)

[i revista_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache)

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Poesia de março e da mulher

Março: o mês do amor, de todas as mulheres, da paixão, da sede de viver, do encanto e da mágica da homenagem, da verdade de todos os sentidos. Março, mulher.

É tempo de agradecer, de amar o sexo feminino e de reconhecer sua importância. Mês do amor e de todas as mulheres, seres tão imponentes; seres que dão vida.

Mulher é dor e é força, superação e vitória. Mulher é guerra e é paz e é água e é terra e é chuva e é sol

e é lágrima e é risada. Mulher é tudo e jamais será nada neste mundo.

Mulher consegue tudo e a vida ela transforma em sonho e do sonho o paraíso tem criado. Mulher, mulher poderosa é toda que não desiste, que vive e batalha pelo bem e pelo correto.

A todas as mulheres, gratidão.
A nenhuma, não.

A todas as mulheres, um abraço
E a nenhuma, insatisfação.

Feliz março para todas as mulheres.



Gestão de Mídias Digitais

Nós te auxiliamos na criação e gestão de mídias digitais para o seu negócio!



facebook

Instagram

4k

5k

11

- ◆ Google Meu Negócio
- ◆ Google Ads
- ◆ Facebook Ads
- ◆ Instagram Ads

[@revista_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache) [f /revistaprocareache](https://www.facebook.com/revistaprocareache)

(51) 981.427.686



Utilize as borras como adubo para a sua horta

Pode utilizar as borras de café como adubo líquido ou sólido.

Receita para utilizar as borras de café como adubo líquido: coloque as borras de café em um recipiente (250 gramas para 10 litros de água), misture a solução e deixe-a repousar por 24 horas. Após esse período, coe esta mistura e utilize um pulverizador para "borrifar" as suas plantas.

Receita para utilizar as borras de café como adubo sólido: para fazer este adubo misture as borras do café com um pouco de água até forma um adubo com alguma consistência e espalhe-o pelo solo o mais próximo possível das suas culturas. Faça esta adubação pelo menos uma vez por semana para melhores resultados. O adubo à base de borras de café pode dar uma boa contribuição para garantir um bom crescimento, floração e frutificação das suas plantas.



HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

- Troca de **fiação** de apto, casa e colocação de lustres
 - Disjuntores, tomadas **padrão ABNT**
- Execução de **projetos novos e reforma elétrica**
 - **Ventilador de teto**, sensores de presença
- Instalação de **ar-condicionado** de janela *c/* moldura
- Instalação elétrica de **split** ▪ Serviço de **emergência**

Técnico **João Francisco**

3339.3409 / 999.662.794

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

Tratamentos com:

- Fungos • Calosidades
- Calos • Pé geriátrico
- Pé diabético
- Laserterapia para fungos
- Spa do pé
- Ortese Ungueais

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.

51 99904-8100

Benefícios do ventilador de teto



- 1) Evita ambientes abafados:** Se há algo pior do que o ar quente do verão, com certeza é quando esse ar não ventila. Os ventiladores podem ser muito úteis para os dias em que o clima está fresco lá fora, mas quente dentro de casa. Geralmente, nessas situações, o ar quente se encontra em cima, próximo ao teto. Assim, experimente abrir todas as portas e janelas e ligar o ventilador no modo exaustor — que gira no sentido anti-horário — por uns 30 minutos. A tendência é que o aparelho desloque o ar quente (que está em cima) para as saídas do cômodo. Dessa maneira, o ar frio entra próximo ao chão e sobe em seguida, deixando o ambiente muito mais fresco.
- 2) É um grande aliado do ar-condicionado:** Nas noites de calor, experimente ligar o ar-condicionado ao anoitecer e, depois de refrescar o ambiente, desligue e deixe o ventilador ligado para espalhar o ar gelado. Mas atenção: não se esqueça de, ainda assim, manter as saídas — como portas e janelas — fechadas. Isso ajudará a economizar na conta de luz.

3) Ajuda a combater os insetos: Com as altas temperaturas, costumamos deixar as janelas abertas e, com a iluminação, os insetos costumam invadir os cômodos. Nesse sentido, o ventilador de teto é bastante útil — tanto dentro de casa quanto fora! É muito comum que o aparelho seja utilizado também nas varandas e áreas de lazer, que costumam ser abertas. Assim, instalar um ventilador nesses locais ajudará a circular o ar e a manter os insetos longe.

Curta a nossa página no



Facebook:

[/revistaprocureache](#)

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Distúrbios do sono e dificuldade de concentração



A capacidade de concentração está diretamente ligada à qualidade do sono. Concentrar-se, por definição, é o direcionamento de esforços mentais para uma determinada atividade, situação ou problema. A capacidade de concentração humana pode ser influenciada por diversos fatores, desde o modo como organizamos a informação até a forma como utilizamos nosso cérebro durante o processo. A dificuldade de se concentrar pode gerar uma série de distúrbios de fundo emocional no indivíduo. Para melhorar sua concentração, você deve pôr em prática algumas estratégias:

- Mantenha um padrão regular de sono;
- Opte por ambientes mais calmos;
- Crie metas sobre o que você quer resolver e em quanto tempo pretende realizar a tarefa. Lembrando que as metas estabelecidas devem estar de acordo com sua capacidade de realização;
- Comprometa-se com uma tarefa de cada vez;
- Ao receber novas informações, procure saber mais e melhor;
- Busque fazer ligações entre o que você está aprendendo e o seu dia a dia e/ou coisas que você já sabe;
- Escolha uma forma de recompensa: ao atingir seus alvos, dê a si mesmo uma viagem, passeio, etc., como forma de recompensa pelo esforço;
- Praticar atividade física também é uma excelente opção na hora de manter a concentração.

Dia mundial da audição

A Organização Mundial da Saúde promove o Dia Mundial da Audição, que é comemorado anualmente no dia 03 de março, com o intuito de conscientizar a população global sobre a importância da saúde auditiva. O tema deste ano é: "Para ouvir pela vida, ouça com cuidado!"

Assim como a exposição ao sol e à poluição do ar tem efeitos de longo prazo na saúde, o objetivo é que todos entendam melhor como o ato de ouvir sons intensos por períodos prolongados se acumula ao longo do tempo e, se não for modificada, afeta a saúde geral.

Muitas causas de perda auditiva podem ser prevenidas. Doenças comuns de ouvido, infecções de ouvido, doenças evitáveis por vacina e exposição a ruídos e produtos químicos colocam em risco a audição de muitas pessoas em diferentes idades.

Mesmo pequenas mudanças na rotina podem ter efeitos positivos na audição. Realizar pausas sonoras para descansar os ouvidos, usar tampões de ouvido em situações barulhentas e buscar espaços públicos mais silenciosos. A mensagem não é evitar shows, esportes ou outras formas de entretenimento, mas a utilização de proteção e estar ciente da "dose diária de som" – o tempo de exposição ao ruído durante o dia e sua intensidade – evitando exageros.

Proteja sua audição e evite a perda auditiva e o zumbido, que também podem resultar da exposição ao ruído. Procure informações com o profissional da saúde auditiva.

Sonata Aparelhos Auditivos
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00

DIGITAL



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

* na compra de 4 unidades.

Sem pilhas
Conexão direta
com o celular



SONATA
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

LIQUIDA SONATA
Até 50% de desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio.

O que é Placa Bacteriana e como evitar?

Trata-se de uma película pegajosa e incolor, constituída de bactérias e restos alimentares que se forma sobre os dentes. É a principal causa de cárie e gengivite.



Se não for removida diariamente, endurece e forma o tártaro.

Como saber se tenho placa bacteriana nos dentes?

Todos nós temos placa bacteriana porque as bactérias estão sempre presentes em nossa boca. As bactérias aproveitam os nutrientes contidos nos alimentos que ingerimos e aqueles contidos na saliva para se desenvolver. A placa causa a cárie quando os ácidos que ela produz atacam os dentes, o que acontece após as refeições. Sofrendo esses ataques repetidos, o esmalte dos dentes pode se desfazer e abrir caminho para a formação de cárie. Não sendo retirada, a placa bacteriana pode também irritar a gengiva ao redor dos dentes, causando gengivite (a gengiva fica vermelha, incha e sangra), periodontite e perda dos dentes.

Como posso evitar a formação da placa bacteriana?

É fácil evitar a formação da placa bacteriana. Basta você:

- Escovar bem, no mínimo três vezes ao dia, principalmente após as refeições, para remover a placa bacteriana de todas as superfícies dos seus dentes.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana que se instala entre seus dentes e sob a gengiva, onde a escova não pode alcançar.
- Limitar a ingestão de alimentos com muito açúcar ou amido, especialmente aqueles que grudam nos dentes.
- Visitar seu dentista regularmente para fazer limpeza e exame completo dos dentes.
- Por meio da raspagem, a placa e o tártaro são removidos da coroa e raiz do dente.

CORBA
odontologia e saúde

Instagram: /corbaodontologia

CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA
IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS,
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

Vila Ipiranga
Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)

Hom Nilo
Dr. Nilo Peçanha, 3245
sl 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)

CENTRAL DE ATENDIMENTO
(51) 99323.9280
(51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

Lábios ressecados no verão: dicas para prevenir o problema

No inverno, muita gente costuma sofrer com os lábios ressecados. Mas quem tem a região mais sensível sabe que, no verão, o problema também pode surgir. E como evitar?



De acordo com a bio-médica esteta Lorena Soares, os dias mais frios prejudicam nossos lábios por conta do clima seco e do vento. Já no calor, por outro lado, acabamos mais expostos ao sol, o que também promove o ressecamento da pele. Além disso, suor e água com sal ou com cloro podem piorar a situação — e a maioria de nós tem mais contato com eles nessa época do ano.

Mas o que fazer para evitar lábios ressecados no verão?

- Manter uma hidratação à base de óleos e manteigas (como a de karité);
- Esfoliar a cada 15 dias;
- Beber muita água;
- Usar protetor solar próprio para a região;
- Evitar passar a língua (uma vez que a saliva tem pH ácido e enzimas digestivas que podem danificar a boca);
- Não arrancar as peles soltas;
- Investir em um cardápio rico em nutrientes.

**Siga a nossa
página no
Instagram**



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+



Conheça a Prótese
FLEXÍVEL

Atendemos todos os procedimentos dentários, inclusive **implantes**

Av. Bento Gonçalves, 2294 - Partenon - POA/RS
(51) 98265.7439 / (51) 3391.2849
dentalflexpoa dentalflex83@gmail.com

Correr ou caminhar, o que é melhor?

Na hora de começar a colocar o desafio de perder peso em prática, uma dúvida vem à tona: é melhor correr ou caminhar?

A caminhada é a mais indicada para quem está começando. É um exercício aeróbico de menor intensidade, reduzindo as chances de lesões. A vantagem é que há possibilidade de progredir o treinamento lentamente e mesmo com algum tipo de limitação física é possível caminhar.

Tanto a caminhada como a corrida pode ser feita em qualquer lugar, seja nas ruas, parques ou até mesmo na praia durante as férias. E o maior custo para essa prática é normalmente a compra de um tênis adequado.

Apesar de a caminhada ter menor intensidade e queimar menos calorias, ela elimina mais gorduras do que a corrida. Isso acontece porque ao caminhar o organismo utiliza o oxigênio no metabolismo, aumentando o nível de gordura perdida. Em uma hora são 480 calorias a menos, sendo que 70% são gordura. Já na corrida é possível perder o dobro de calorias, porém, apenas 30% são gordura.

Os resultados de ambas as atividades vão depender de diversos fatores, como as necessidades individuais, condições físicas, intensidade do exercício, frequência, composição corporal, idade e sexo. As pessoas devem escolher o que mais lhe agrada e o exercício ideal para o seu organismo, levando em conta o seu condicionamento físico.

Não existe milagre e para entrar em forma é preciso disciplina e paciência. Começando qualquer atividade física, o indicado é procurar um médico para fazer um check-up geral, a fim de evitar imprevistos e buscar a orientação de um profissional de Educação Física para o auxílio das atividades exercidas.

É importante sempre lembrar que, qualquer que seja a atividade realizada, ela deve ser sempre seguida de alongamento após a realização do exercício, evitando assim a existência de lesões que possam impedir a intensidade do exercício.



Próteses dentárias: tipos e cuidados

As próteses dentárias são substitutas dos dentes perdidos que podem ser colocadas e retiradas da boca. Embora leve algum tempo para se acostumar com a prótese dentária e a sensação não ser a mesma dos dentes naturais, as próteses modernas têm aparência natural e estão mais confortáveis do que nunca.

Há dois tipos principais de próteses dentárias: total e parcial. Seu dentista o ajudará a escolher o tipo de prótese dentária adequada para você com base no número de dentes que serão substituídos e no custo envolvido.

Enumeramos algumas dicas de cuidado com as próteses:

- Ao manusear suas próteses, coloque-as sobre uma toalha dobrada ou em um recipiente com água. As próteses dentárias são delicadas e podem se quebrar se caírem.
- Não deixe suas próteses secar. Mergulhe-as em água quando não estiver em uso. Nunca utilize água quente, pois pode causar deformações na prótese.
- Escove as próteses diariamente para remover os resíduos dos alimentos e a placa bacteriana e assim evitar que elas manchem.
- Escove sua gengiva, língua e palato todas as manhãs com escova de cerdas macias antes de inserir as próteses. Isso estimulará a circulação nos tecidos e ajudará a remover a placa.
- Vá ao dentista se suas próteses quebrarem, trincarem ou se ficarem soltas na boca. Não tente ajustá-las — isto poderá danificá-las ao ponto de não mais poderem mais ser reparadas.



STUDIO MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

Aula experimental. Venha conhecer!
Aulas com 1 hora de duração.
Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.

- **Preparação física para concursos.**
- **Perda de peso, maior gasto calórico.**
 - **Aumento da resistência.**
- **Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.**
 - **Aulas para terceira idade.**

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02
Passo D'Areia - POA
(51) 3024.3097
(51) 9.9933.8767 WhatsApp **João Paulo**

RECUPERAÇÃO DO EQUILÍBRIO



HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:
 humanizehomecare
 @humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

O atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta

Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9.9600.9462**

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ☑ Enfermagem 24 hs
- ☑ Médico Assistente
- ☑ Nutricionista
- ☑ Fisioterapeuta
- ☑ Terapia Ocupacional

Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
 Rua Gávea, 362 - Ipanema

Residencial Geriátrico Gávea

Falta de equilíbrio em idosos: o que fazer?

O processo de envelhecimento causa alterações e modificações funcionais e estruturais no organismo humano. São várias as estruturas e sistemas responsáveis pelo equilíbrio corporal, sendo que cada uma delas sofre modificações



fisiológicas (naturais) gradativas ao longo da vida, que podem ainda ser agravadas por doenças que estejam associadas. Os principais sistemas envolvidos são o visual, o vestibular e o musculoesquelético.

As alterações geradas pelo processo de envelhecimento podem fazer com que esses sistemas não funcionem de maneira eficaz, gerando uma instabilidade corporal, assim o idoso não consegue manter o equilíbrio, prejudicando a qualidade de vida, a realização das atividades de vida diária e em muitos casos provocando quedas.

As quedas são eventos comuns na população idosa e podem ser prevenidas assim como outras situações a fim de manter a autonomia e a independência dos idosos mesmo na presença de alterações do equilíbrio.

A base do tratamento para as vertigens que causam instabilidade é a “reabilitação vestibular”, que consiste em um conjunto de exercícios que tem como objetivo estimular e promover a recuperação funcional do equilíbrio corporal. Isto é atingido com a execução de exercícios orientados que estimulam os sistemas vestibular, visual e proprioceptivo (capacidade de perceber-se) a fim de estimular mecanismos naturais de compensação e habituação aos estímulos pela variação de postura.

Através de exercícios específicos, utilizados conforme a necessidade de cada idoso, podemos propor treino de equilíbrio, treino de marcha, além de fortalecimento muscular. Nesses exercícios podem ser usados vários acessórios para ajudar na eficácia, tais como bolas, cargas de peso, faixas elásticas e outros acessórios.

Residencial Bem Me Quer

Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
 próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 / 9-8421-5402

Aviamos receitas
 Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Certos em Geral

(51) 3336.6943
 Av. Teresópolis, 3173
 otica_reis@hotmail.com

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
 janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686





CLÍNICA GERIÁTRICA

- Médico - Enfermagem - Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia - Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural - Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo

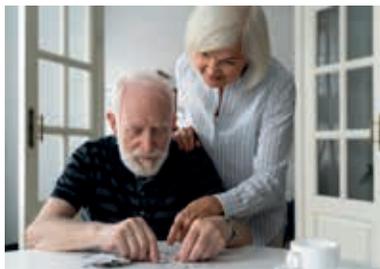
@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

Rua Moacir Godoy Ilha, 222 - Espírito Santo - Porto Alegre / RS



O papel da Terapia Ocupacional na doença de Alzheimer



A Terapia Ocupacional foca a sua intervenção na capacitação da pessoa para o desempenho e envolvimento em ocupações que a própria considere como significativas, sendo que estas ocupações poderão estar relacionadas com os autocuidados, com lazer ou com produtividade.

Na sua intervenção, o Terapeuta Ocupacional tem em consideração três dimensões, sendo elas a pessoa, a ocupação e o ambiente, podendo intervir em cada uma delas.

A abordagem da Terapia Ocupacional na demência assume um papel essencial, quer na intervenção directa com a pessoa com demência, quer com os cuidadores. O Terapeuta Ocupacional é um profissional qualificado para intervir:

- Ao nível das atividades da vida diária, realizando por exemplo, treino de alimentação ou treino de higiene;
- na manutenção e promoção da participação em ocupações que vão ao encontro dos desejos e necessidades da pessoa;
- na promoção da participação em atividades terapêuticas estimulantes em termos cognitivos, motores, emocionais e sensoriais;
- na graduação das ocupações, por forma a permitir à pessoa um maior sucesso no seu desempenho;
- na adaptação do ambiente físico à pessoa com demência, permitindo assim a diminuição do risco de quedas e uma maior segurança;
- no apoio e aconselhamento dos cuidadores.



BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 8h às 19h
Sábados das 8h às 16h

- Cadeiras de Rodas
- Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares
- Coletes Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

Qualidade de vida na menopausa



O corpo da mulher começa a se preparar para a menopausa entre os 45 e 55 anos. A menopausa é o nome que se dá à última menstruação e esta fase traz uma série de mudanças e adaptações ao corpo da mulher. Algumas mulheres, nesta fase, podem sentir alterações no organismo, que causam diversos sintomas, como ondas de calor, tonturas, palpitações, suores noturnos, distúrbios do sono, depressão, irritabilidade, irregularidade menstrual, diminuição da libido, entre tantos outros.

É fundamental que a mulher tenha o acompanhamento de um ginecologista nesta fase para aliviar o desconforto. Para ter qualidade de vida na menopausa, seguem algumas dicas no dia a dia:

Pratique atividades físicas, principalmente exercícios aeróbicos e de fortalecimento da musculatura. Converse com o seu médico sobre o consumo diário de cálcio.

Exercite seu cérebro em jogos de raciocínio e palavras cruzadas. Isso ajuda a reduzir o risco de perda de memória durante a pós-menopausa.

Aprenda a ter bons hábitos de sono. Você sabia que a falta de sono pode contribuir para a confusão mental e baixa libido?

A reposição hormonal é um assunto de extrema importância para discutir com o médico. Faça uma lista com ele com os prós e contras sobre a terapia de reposição hormonal. Ela não é recomendada para mulheres em situação de risco para câncer de mama, trombose ou doença cardíaca.

Estratégias para combater a azia e queimação

Além do tratamento com remédios caseiros e de farmácia - que sempre devem ser indicados por um médico, existem algumas estratégias que podem ser adotadas para aliviar a azia e queimação, além da frequência das crises:



- Elevar a cabeceira da cama;
- Emagrecer, já que o volume abdominal também causa azia;
- Deixar de fumar;
- Evitar alimentos gordurosos, fritos e picantes;
- Evitar refeições que contenham caldos e molhos;
- Evitar tomar café, chá preto, chocolate e refrigerante;
- Fazer pequenas refeições ao longo do dia, evitando comer muito de uma só vez;
- Evitar fazer exercícios isométricos, como a prancha abdominal e os abdominais comuns;
- Dormir deitado sob o lado esquerdo, especialmente depois de comer;
- Evitar situações estressantes.

Caso a azia e queimação persistam mesmo após a realização do tratamento indicado e cuidados necessários, o gastroenterologista pode recomendar a cirurgia anti-refluxo, que consiste em colocar uma válvula no estômago, para impedir que o conteúdo ácido volte para a garganta.



brillare
Optometria

Dra. Maira Toffo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato

Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações

Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715
www.dramairaporto.com



Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: 51 3307.6000
51 99787.9151

f /KetryGerontologa /ketryguarise



Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores **todo mês!**

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686



Pensionato de Idosas
Bom Pastor
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.

Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista.
Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

E-mail: administradora.poa@amep68.org.br

Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS



Saúde bucal: 5 dicas para um sorriso mais bonito

“Quando a saúde bucal não está em harmonia, os microrganismos naturais dessa região podem se proliferar e atingir outros órgãos”, explica a dentista da Caixa Seguradora Odonto Rosane Menezes Faria.

Para se ter uma noção, pesquisas comprovam que há relação entre a boca e doenças cardíacas, diabetes, hipertensão e nascimento de bebês prematuros, dentre outros. “Um exemplo disso é a Endocardite Bacteriana, infecção da parede interna do coração afetando principalmente as válvulas do coração, cuja bactéria que causa o problema pode ser proveniente de falta de cuidados com a higiene ou de doenças bucais existentes”, explica.

Segundo a especialista, várias doenças em estágios iniciais podem ser descobertas durante a consulta odontológica de rotina, como o câncer bucal e a bulimia.

Dentistas brasileiros não apoiam retirada da recomendação do fio dental pelo governo dos EUA

Quer fugir de todos esses males e ainda exibir dentes bonitos? Então anote as cinco recomendações da dentista:

1. Escove os dentes no mínimo três vezes por dia

A escovação deve ser feita sempre após as principais refeições, com escova de cerdas macias, arredondadas



e cabeça pequena para não traumatizar a gengiva, bochechas e língua, além de facilitar a limpeza dos dentes posteriores. É importante lembrar que a escova deve ser trocada a cada três meses ou quando ela começar a ficar desgastada;

2. Higienizar a língua é fundamental

As bactérias presentes na boca instalam-se não só entre os espaços dos dentes, mas também na camada dorsal da língua;

3. Use fio dental

O fio dental deve ser usado antes da escovação, em todos os dentes. Com o auxílio deste produto é possível remover os resíduos alimentares de áreas onde a escova não alcança;

4. Procure ter uma alimentação saudável

Alimente-se de forma adequada, consumindo alimentos ricos em fibras e grãos, frutas, verduras e legumes. Evite alimentos açucarados e gordurosos. Eles podem provocar cáries e inflamação na gengiva;

5. Visite o seu dentista

A melhor dica é a mais simples de todas: consulte um dentista a cada seis meses. Desta forma, o profissional poderá identificar os problemas bucais e tratá-los o quanto antes.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos
seus sonhos com
implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

Av. João de Oliveira Remião, 6605
Parada 16 - Porto Alegre/RS
51 9 9540-7207
51 3273-7075 - 51 3273-7076

Agronomia:

Av. João de Oliveira Remião, 1969
Parada 4 - Porto Alegre/RS
51 9 9706-9684
51 3276-7110

Hípica:

Av. Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 03 - Porto Alegre/RS
51 9 9890-8970
51 3276-7160

Centro – Dia ou creche para idosos

Centro-dia ou Creche para idosos é um trabalho de atenção às pessoas idosas, que necessitam de cuidados e atenção e, que não podem mais ficar sozinhos em suas casas, nem muito menos sem um olhar profissional.

O CDI (Centro – Dia para o Idoso) tem como objetivo oferecer o atendimento das necessidades básicas do idoso mantendo o idoso junto à família, reforça o aspecto de segurança, autonomia, bem-estar e a própria socialização do idoso.

Caracteriza-se por ser um espaço para atender idosos que possuem limitações para a realização das Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD), que convivem com suas famílias, porém, os familiares não dispõem de tempo integral para ficarem no domicílio junto com o idoso. Funciona em espaço adequado e adaptado para esse fim.

Normalmente oferece oportunidades para que o idoso possa desfrutar de períodos mais prolongados como passar férias, feriados, pode também somente utilizar o serviço de segunda à sexta-feira durante o dia e retornar para sua casa ao anoitecer ou ainda, passar apenas horas, onde seu familiar precisa desse serviço para poder honrar seus compromissos pessoais e profissionais.

O CDI conta com equipe qualificada para o atendimento aos idosos.

Ketry Guarise

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

CREFITOS: 6018

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

**Hospedagem Temporária
e Creche para idosos**

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5:6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS

F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

f /JardimdoSol





CUIDAR
um ato de amor
e carinho

Cuidador de Idosos

Técnico em primeiros socorros

Atendimento à domicílio e hospitalar com plantões
Administração de medicamentos, higiene e curativos

51 **99730-5678**

Hipertensão em idosos: como tratar melhor?



1. Utilize a medicação conforme recomendação mé-

dica: A pessoa hipertensa jamais deve deixar de tomar a medicação prescrita. O cuidado precisa ser contínuo, não podendo ser interrompido sem orientação médica.

2. Pratique exercícios físicos: Sabemos que a prática de exercícios físicos, principalmente os aeróbicos, quando feitos com regularidade, são extremamente benéficos à saúde. Após a atividade ocorre uma dilatação e relaxamento dos vasos sanguíneos, que nos idosos hipertensos são mais estreitos e endurecidos. Com a repetição diária da atividade, a pressão arterial diminui por causa da manutenção da vasodilatação.

Com a melhora na circulação sanguínea, todo o organismo se beneficia. Os exercícios também ajudam na perda de peso, contribuindo para a redução da pressão arterial, na glicemia e no colesterol. Nos pacientes diabéticos ocorre uma queda nas taxas de glicemia, o que ajuda na manutenção da saúde cardiovascular.

3. Mantenha uma alimentação saudável: É fundamental evitar os alimentos industrializados e os embutidos, pois eles carregam altas doses de gordura e sódio. Dessa forma, a alimentação deve ser a mais saudável e natural possível, com o consumo regular de frutas, verduras, legumes, oleaginosas, cereais, laticínios desnatados, azeites, óleos vegetais, carnes magras e peixes.

Outras recomendações incluem: evitar o tabagismo, moderar o consumo de bebidas alcoólicas, fazer um acompanhamento médico periódico e utilizar um monitor de pressão arterial.

**curta a nossa
página no**

Facebook:
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538

CONSERTO e RESTAURAÇÃO de MÓVEIS ANTIGOS



51 99356.6989 apenas whats

Leonardo Restauração e Conserto de Móveis

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

☎ 999 230 145 ☎ 991 223 074 ☎ 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

REI DOS EXTINTORES

51 3411.3379
📞 996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

e-mail: rlosexintores@gmail.com / luciano.f.alves@bol.com.br
site: www.reidosexintores.com.br

Não o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você!

Organizando a bagunça

- Retire as roupas do seu guarda-roupa e coloque-as juntas. Fazendo isso, ficará muito mais fácil de realizar a separação.
- Faça três categorias: **Descarte**; **Doação**; **Útil**.
- Se faz mais de 4 meses que você não usa, você deve doar!
- Deixe as peças que você mais usa num local de fácil acesso e, no fundo, aquelas que você usa menos.

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 📞 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: vilmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS
E SOB MEDIDA

— COZINHA

— CLOSET

— ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

☎ 99781.6895
3492-8346

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL

SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

☎ (51) 98902.8062 📞 (51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados1@gmail.com

VISA

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS





FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS






99940-9565
João

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS

CONSRTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771
51 3374-2512

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

- ELÉTRICA E HIDRÁULICA
- PINTURAS EM GERAL
- COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO
- REFORMA DE FACHADAS
- SERVIÇOS DE JARDINAGEM
- REPARO E TROCA DE TELHADO
- LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA
- TROCA DE CHUVEIRO E TORNEIRA ELÉTRICA
- REFORMAS EM GERAL
- MÃO DE OBRA FEMININA;
- FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA

ORÇAMENTO GRATUITO E MITIMOS NOTA FISCAL
PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6669 / 98310-9903

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

JAF **SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

- Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres
- Disjuntores, tomadas padrão ABNT
- Execução de projetos novos e reforma elétrica
- Ventilador de teto, sensores de presença
- Instalação de ar-condicionado de janela c/ moldura
- Instalação elétrica de split
- Serviço de emergência

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Reciclagem Rodrigues

Empresa gaúcha com foco no recolhimento e descarte ecologicamente correto de lixo eletrônico, eletrodomésticos e máquinas em geral.



Descarte de forma correta: máquina de lavar, geladeira, freezer, ar-condicionado, celular, monitores, tvs, papéis e livros.

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151

Reciclagem Rodrigues

Siga a nossa página no Instagram



@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

distribuidoras as revistas: 047

3 cuidados básicos para ter com a alimentação do seu pet

Para quem está com um novo pet em casa ou preste a adotar e nunca teve essa experiência antes, reunimos 3 cuidados básicos para ter com a alimentação do seu pet.



1. Não dê a sua comida para o pet

Alguns alimentos que consumimos podem fazer mal e causar intoxicação no seu pet. Se você deseja ofertar uma alimentação mais natural, o ideal é consultar um veterinário para que juntos encontrem uma alimentação ideal para ele.

2. Escolha rações de acordo com o pet

A idade do seu pet influencia no tipo de ração ideal para ele, formulada com as vitaminas e nutrientes que ele precisa. Por isso, se o seu pet é filhote, o ideal é não oferecer uma ração de adulto, por exemplo, que não vai ter os nutrientes adequados que ele precisa na fase de crescimento.

3. Higiene do local

Outro cuidado que vai fazer a diferença na alimentação e saúde do seu pet, é a limpeza do local e dos potes que ele come. Isso porque, os restos de outras refeições podem permitir a proliferação de fungos e bactérias que podem ser prejudiciais à saúde do seu amigo.

Gattita
PET SITTER E DOG WALKER

Pet Sitter em domicílio e Dog Walker com disponibilidade de horários.
Carinho e cuidado com seu pet.

Arlete Pasqualetto (51) 99832.1307 

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Ração Proplan Redução Calórica
15 Kg - R\$ 259,90



Hill's Science Diet Ad 1-6
6 Kg - R\$ 209,90



GranPlus Choice Gatos
10,1 Kg - R\$ 129,90



LeRoy Gatos Ad. Castrados
10,1 Kg - R\$ 129,90



Cat Chow Ad. Carne
10,1 Kg - R\$ 149,00

Pagamento via Pix ou dinheiro tem aquele desconto!

Matriz
Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará
Tel: 3084.0023 / 3029.9309
99912.5696

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-loja 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa/rações e outros

www.armazemdosbichos.com.br



UNISUPER Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105

Frutas - Verduras - Açougue - Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza - Refrigerantes - Higiene

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Berinjela à Parmegiana

Ingredientes para empanar:

- 3 ovos
- 1 xic e 1/2 de farinha panko (pode usar a de rosca, mas a panko é melhor)
- 1/3 xic de parmesão ralado
- 3/4 xic de farinha
- Sal e pimenta a gosto

Restante dos ingredientes:

- 4 berinjelas pequenas
- 1/2 xic de parmesão ralado
- 400g de muçarela
- Manjericão a gosto
- Molho de tomate (você pode usar 700g de pasta de tomate)

Obs: se preferir você pode fritar a berinjela no óleo, invés de fazer no forno.

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DO FIGO PARA A SAÚDE

Os benefícios dos figos podem ser atribuídos à sua riqueza de nutrientes como vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, sódio e potássio. Veja aqui os seus 10 principais benefícios para a saúde.

1. Reduz fadiga e beneficia os músculos
2. Fortalece os ossos
3. Efeito anti-inflamatório
4. Melhora a visão
5. Combate a anemia
6. Bom para o fluxo intestinal
7. Bom para quem tem diabetes
8. Previne o câncer de mama
9. Ajuda na perda de peso
10. Reduz a pressão arterial



ProcureAche

Super CenterPan

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712
sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476
Jardim Itú Sabará - POA/RS
Fone: (51) 3334.8111



Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345
Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3348.9010

Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 5:45 às 21:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

Torta Suculenta de Morango

Ingredientes (Massa):

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres rasas (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher rasa (sopa) de fermento em pó
- Farinha de trigo até a massa desgrudar da mão



Ingredientes (Creme):

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 gemas
- 3 copos de leite
- 1 colher (sopa) de maizena
- 2 caixinhas de morangos
- 1 gelatina de morango

Modo de preparo:

1. Antes de começar, você deve preparar a gelatina conforme conta na embalagem e colocá-la na geladeira. Na hora de montar a torta, a gelatina precisará estar em ponto de clara de ovo para que não penetre na massa.

Modo de preparo do creme:

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes que estão na lista do creme e mexa até que cheguem na fervura. Quando percebe que a mistura está em consistência cremosa, mexa ainda mais rápido para que não empelote ou grude no fundo da panela.
2. Ao finalizar, deixe o creme esfriar. Caso esteja muito frio no momento da montagem, esquente só um pouco para que fique levemente morno.

Modo de preparo da massa:

1. Misture todos os ingredientes da lista da massa e quando a mistura estiver no ponto certo, forre um refratário de médio a grande (quanto mais fundo melhor) e fure a massa espalhada no refratário com um garfo, para que asse bem.
2. Leve a massa ao forno em fogo médio por 10 a 15 minutos. Quando estiver dourada, pode retirar do forno. Seja rápido, pois a massa estará fina e poderá queimar facilmente.

Montagem:

Na massa pré-assada, adicione o creme e os morangos, cortados na transversal, sobre o creme. Chegou a hora da gelatina, coloque-a por cima dos morangos e leve a torta a geladeira por, no mínimo, 4 horas.

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Abobrinha recheada no forno

Ingredientes:

- Abobrinha
- Tomate cereja
- Creme de ricota light
- Queijo cottage
- Queijo ralado
- Sal, pimenta e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a abobrinha ao meio e retire toda a parte do meio que contém as sementes, depois disso pincele azeite, coloque sal e pimenta e leve ao forno.
2. Para o recheio:
3. Misture o tomate cereja picadinho, junto com o queijo cottage e o creme de ricota, adicione sal, pimenta e orégano (você pode colocar também um pouco de molho shoyu).
4. Depois que as abobrinhas deram uma primeira assada, retire do forno e adicione o recheio e depois finalize com queijo ralado em cima.
5. Coloque a 200°C no forno e observe para ver se o queijo derreteu, ao derrete passe para a função de grill do forno (se houver) para dar aquela gratinada, ficando umas casquinhas no queijo.

Obs: a quantidade de recheio depende do tamanho da abobrinha



Curta a nossa página no

Facebook:

/revistaprocureache

Bolinho de Arroz prático



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Primeiramente pegue um recipiente ou liquidificador se preferir.
 2. Em seguida misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada. Assim, se for no liquidificador, bata e pulse.
 3. Então molde os bolinhos no tamanho que preferir e frite eles no óleo quente. Assim que ficarem douradinhos está pronto.
 4. Por último, escorra sobre papel absorvente.
- Prontinho! Seu bolinho de arroz delicioso está pronto!

CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas
 ☎ **3264.1290**
 Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

Creme Marido Gelado

Ingredientes:

Primeira camada:

- 1 lata de leite condensado
- 3 latas da mesma medida de leite de vaca
- 2 colheres de maizena
- 3 gemas

Segunda camada:

- 4 colheres de sopa de achocolatado
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 xícaras de leite de vaca

Terceira camada:

- 3 claras batidas em neve
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 6 colheres de açúcar

Modo de Preparo:

1. Primeira camada: Em uma panela coloque o leite condensado, o leite, a maizena e as gemas.
2. Então, leve ao fogo médio até ferver e engrossar o creme. Ajeite a primeira camada em um pirex.
3. Segunda camada: Em uma panela coloque o leite, a maizena, o nescau e o açúcar. Leve ao fogo médio, espere ferver até engrossar o creme. Adicione em cima da primeira camada.
4. Em seguida, na terceira camada, bata as claras em neve, adicione o açúcar e o creme de leite sem soro e bata levemente com a mão, sem colocar na batedeira.
5. Então, coloque por cima da segunda camada. Leve para gelar e sirva bem gelado.
6. Dicas extras:
7. Em seguida, quando esfriar, o creme endurece um pouco evitando que a segunda camada venha a se mesclar com a primeira. Reserve.
8. Então, mexa delicadamente para não desfazer a aeração das claras em neve.
9. Por fim, tampe o refratário e leve ao congelador ou freezer até endurecer.



Comercial 
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - Poá - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Receitas



**ADVOCACIA &
CONSULTORIA
JURÍDICA**

**PREZAMOS PELO CUIDADO E PELA
CONFIANÇA DE Nossos CLIENTES.**

Direito Tributário (Imposto de Renda, Refis
Simples Nacional, ICMS, IPTU, ISS entre outros).

Direito Digital (contratos, CDC, Internet Lei
Geral de Proteção de Dados)

Previdenciário (aposentadoria, pensões,
auxílio doença, revisão, LOAS)

AGENDE JÁ SEU HORÁRIO.

DR. EDIMAR B. GARBINO DE CASTRO
OAB 105.842

DR. LUCAS LARREA BORGES
OAB 116.979

(51) 3392.5107 **99653.0809**

AV. VENÂNCIO AIRES, 272 - CIDADE BAIXA
www.egcadvocacia.adv.br

Coluna LBV

Para combater a pobreza



Diante de tantos desafios gerados pela pandemia e os impactos econômicos que abalam a população mais vulnerável, a Legião da Boa Vontade (LBV) inicia mais uma importante mobilização social em apoio à educação brasileira. Intitulada "LBV — Educação: Futuro no Presente!", a iniciativa visa angariar doações e entregar no começo do ano letivo 20 mil kits de material pedagógico para crianças, adolescentes e jovens atendidos pela Instituição e também por organizações parceiras no país.

A entrega dos kits ocorre sempre no princípio do ano letivo, de fevereiro a março. Ainda nesse período do ano, a Instituição doa conjuntos completos de uniformes.

A LBV e você são a Esperança de milhares de famílias!

A LBV conta com a solidariedade do povo brasileiro para arrecadar as doações. Para contribuir com a campanha, acesse o site www.lbv.org ou ligue **0800 055 50 99**. Outras informações podem ser obtidas acessando o perfil [@LBVBrasil](https://www.facebook.com/LBVBrasil) no Facebook e no Instagram.



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB RS
5801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

- Acidente de trabalho
- Rescisões
- Hora extra
- Adicionais
- Desvios

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

e-mail: contato@flaviobraga.adv.br - site: www.flaviobraga.adv.br

Aposentadoria da pessoa portadora de deficiência

De acordo com o Censo 2010 divulgado pelo IBGE, o Brasil possui aproximadamente 46 milhões de pessoas que possuem ao menos um tipo de deficiência. Seja física, mental, intelectual ou sensorial, isso significa que cerca de 1 a cada 4 brasileiros é portador de algum tipo de deficiência. Apesar do universo gigantesco de pessoas nessas condições, poucas delas sabem que podem se aposentar mais cedo em virtude da deficiência que possuem.

A Lei Complementar 142/2013 regulamentou a aposentadoria das pessoas com deficiência, filiações ao INSS. Dentre muitas informações referentes ao tema, o principal a dizer é que a lei garante um tempo menor de contribuição a esse trabalhador portador de deficiência, de acordo com o grau de deficiência (leve, moderada ou grave) existente. Não há necessidade que o trabalhador tenha cargo destinado a pessoas especiais na empresa. Caso o trabalhador possua tempo com e sem deficiência, é possível converter o tempo com deficiência para tempo comum, semelhante como é feito na contagem de tempo especial, o que lhe renderá benefícios na contagem do tempo de contribuição.

Portanto, caso você possui ou já possuiu algum tipo de deficiência e acredita se enquadrar nas situações acima, procure um profissional especializado e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



Anunciando na revista ProcureAche você alcança um público de 85.000 leitores todo mês em Porto Alegre. A revista é distribuída em diversos estabelecimentos comerciais da capital.

Ligue ou adicione whats
(51)981.427.686

Despachante credenciado Jorginho

DetranRS



- Transferência
- 2ª Via CRV/CRLV
- Regularização GNV
- Regularização Suspensão

Entre outros serviços

(51) 98063.3292

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x

PNEUS SUL



PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS
(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

Serralheria CARACOL

- GRADES
- ESCADAS
- CORRIMÕES
- PORTAS
- PANTOGRÁFICAS
- PORTÕES
- ESTRUTURAS METÁLICAS

Em até 3x no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro) ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

Av. Sartunino de Brito, 385
Seg. à Sáb. das 8h às 19hs

IPVA 2022: Dúvidas frequentes

1. Quando vence o IPVA 2022 no RS? Os proprietários de veículos podem parcelar o pagamento do imposto em seis cotas. A data de vencimento para pagamento em cota única, sem desconto, é no mês de abril e depende do número final da placa.

2. O que acontece se atrasar o IPVA? Caso você não pague o IPVA 2022 dentro do calendário de vencimento, o imposto sofre multa de 0,33% do valor por dia de atraso até chegar ao limite de 20%, o que acontece em 60 dias. Em paralelo, o IPVA vencido também acumula juros mensais baseados na taxa Selic e entrará na dívida ativa, sujando o seu nome. Além disso, com o atraso no pagamento do IPVA, você não conseguirá licenciar o veículo e renovar o CRLV Digital do mesmo. Para realizar o licenciamento anual é fundamental que todos os débitos do veículo estejam quitados. Vale lembrar que um veículo não licenciado pode ser apreendido pela polícia.

3. IPVA atrasado dá multa?

IPVA atrasado não dá multa de trânsito. Na verdade, a multa por IPVA atrasado está relacionada ao acréscimo de juros no valor do imposto atrasado, mas não representa uma infração de trânsito.

4. Como consultar o IPVA RS?

Para verificar o valor do IPVA do veículo registrado no Rio Grande do Sul é necessário acessar o site da Secretaria da Fazenda do Estado do Rio Grande do Sul. Será necessário informar o Renavam e a placa do veículo para obter informações sobre valores e datas de vencimento.

Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!



Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores todo mês!

Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686

Telefones Úteis



SAMU	192
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	118
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões: 

(51) 98038.0550 com Vinícius
www.viniciustec.com.br

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos
Tens um celular e está guardado na gaveta?
Não quer mais depender de filhos e netos?
Melhor hora é agora: **Aulas no Centro** e
também **em domicílio** para pessoas com
dificuldade de locomoção.

SUPOORTE E FORMATAÇÃO

Ligue e agende o seu horário:
Prof. Rodrigo **(51) 99630.1184**

WhatsApp ganhará reações à mensagens com emojis



A possibilidade de se reagir à mensagens com emojis está chegando para o WhatsApp no Android e iOS. A novidade ainda está em testes e deve chegar à versão

estável em breve. Há tempos, alguns usuários desejavam que o aplicativo contasse com o recurso, presente em outros programas. Entretanto, os desenvolvedores não haviam decidido como o efeito seria esteticamente.

Novas imagens indicam como a função irá funcionar. Até o momento, 6 emoticons produzem reações na beta, mas não é possível ter ideia como será trazido o painel de reações e como cada uma delas será mostrada.

O WhatsApp será o último entre os aplicativos mais famosos de mensagens instantâneas a implementar o recurso. O iMessage foi o primeiro a inaugurar a novidade e então, o Facebook pegou a ideia. No final do ano passado, foi a vez do Telegram.

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

Como estudar Português para concursos?

Faça um simulado

De início, você precisa fazer um simulado. Sim, um teste, e saber quais são seus pontos fracos na disciplina. Ou se você nem precisa fazer, porque já sabe quais são, então liste-os e foque mais neles nos seus estudos.



Gramática + Interpretação de texto

Todo mundo se acha expert em interpretação de texto (ou não), mas quando se fala em Gramática, é como um ilustre desconhecido.

Orações subordinadas, orações coordenadas, sintaxe? Nunca nem vi, você pensou.

Mas ao estudar gramática para concursos entenda que ela não pode ser dissociada de um contexto. É necessário entender que, a depender do contexto, a análise gramatical pode mudar.

Estude gramática, vendo a explicação do professor, assim como, questões comentadas para que você perceba o raciocínio certo ao resolver uma questão. Por vezes, os candidatos acertam questões na prova, fazendo o raciocínio errado, mera sorte.

Há diversos canais no Youtube que são gratuitos, veja uma super aula de Português aqui. Visite também os sites de bancas como Cespe, FCC, FGV, dentre outras, que você pode baixar as provas e respondê-las.

i5

ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

Oferecemos aulas particulares e em grupos para que você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.

#Matemática
#Química

#Português
#História

#Inglês
#Física

#Biologia
#Redação

#Geografia
#Espanhol

Alfabetização, Bridge, Interpretação através da arte, Artes, Filosofia, Sociologia, preparação para ENCEJA, NEEJA, EJA, Vestibular e concursos em geral.

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

Atendemos também a domicílio (a combinar)

51 98425.1122

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Local do batismo de Jesus (Bíb.)	Dois países banhados pelo mar Jônico	Fluxo rápido de água	Animal geralmente associado ao mal no Cristianismo		Fiscalização (?): libera ou não as mercadorias a serem importadas
			Jorge Ben (?), cantor	Reparar; indenizar	
→	↓	↓	↓	↓	↘ Tambor de marchas militares
Objeto que simboliza o triunfo em competições	→				↓ Fita para gravação digital
Amparada; encostada	→				
→		Moeda do Iraque	→		
Interjeição comum no futebol		Sistema "tech" da F1			
Disfarçado	→	↓			
Sombrio; aziago (fig.)	→			Golfinhos; delfins	Segurar; prender fortemente
→			Abreviatura internacional do Brasil	→	↓ Coletivo de "artistas"
Bee (?), banda inglesa do sucesso "Stayin' Alive"		Obriga	→		
Capital do Marrocos	→	Local onde se vendem jornais			Adolfo Lutz, médico e sanitaria
Gesto tradicional de uma miss (pl.)		Estado cuja capital é Vitória (sigla)		Argila oxidada	
→		↓		Remo, em inglês	
					Raduan Nassar, escritor paulista
Pequena porção de alimento que pode ser de fígado ou de frango	→			Museu que é atração em Niterói (sigla)	→
		(?) Vidal, volante chileno (fut.)	→		

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	O mês de março em 2022 será bem agitado na vida dos arianos, que se encontrarão em um processo final de preparação para o resto do ano, colocando até algumas ideias em prática nessa época. O signo, que faz parte do elemento Fogo, nunca gostou de ter suas coisas barradas.	TOURO	Será um mês positivo para Touro. Isso porque, depois de uns dias de preparação, o terceiro mês do ano começa a entregar algumas coisas já planejadas logo no início. Os taurinos estarão mais tranquilos e até mesmo motivados para fazerem coisas novas e programar mais metas.
GÊMEOS	O mês de março de 2022 revelam muitas surpresas! Isso porque o início de 2022 será bem movimentado para os nativos desse signo. Muitas novidades irão aparecer em diversos aspectos, tirando toda a carga apática que 2022 acabou arrastando até o seu fim.	CÂNCER	Depois de um ano cansativo, que deixou o signo desestabilizado, o ano de 2022 vai precisar ser um período para recuperação, a fim de que os nativos consigam compreender as mudanças e retomar o controle da vida.
LEÃO	O horóscopo de março em 2022 para o signo de Leão revela muitos desafios e mudanças, que exigirão ainda mais desse nativo! Por conta dos acontecimentos passados, os leoninos acumularam muita energia e, conseqüentemente, expectativas altas para a nova fase.	VIRGEM	Depois de um tempo mais exilado, algo que os virginianos até aproveitaram bastante para refletir e aprender com a sua própria companhia, 2022 vem com uma proposta promissora. O signo será contemplado com muita energia e muitas tarefas para colocar a mente no lugar.
LIBRA	Na Astrologia, o mês de Março significa a finalização de um ciclo. Para você, nativo de libra, esse período será ótimo para conseguir conquistar e concluir todas as coisas que você planejou no passado. Então, aproveite porque a energia dos astros está positiva para isso.	ESCORPIÃO	Depois de um 2021 cheio de dúvidas e decepções, o próximo ano virá como alívio, reservando um momento de reflexão, principalmente durante o mês de março. Sendo assim, os escorpianos vão precisar driblar alguns ideais para se manterem mais calmos e neutros nesse período.
SAGITÁRIO	O mês de março será um momento de manifestação de várias mudanças, principalmente no aspecto social. Os sagitarianos sempre foram pessoas reservadas e tranquilas, mas a ascensão da comunicação será grande, e te ajudará a ser mais sociável e empático.	CAPRICÓRNIO	De forma geral, muitas transições estão programadas para esse período de 2022. Áreas como o trabalho, amor e saúde vão passar por várias mudanças, que podem ser ou não positivas. O que vai diferir é o modo como os capricornianos vão lidar com toda essa troca de ações.
AQUÁRIO	Aquário é um signo viajante e otimista, mas é muito ansioso, o que pode acabar atrapalhando algumas situações durante o mês de março, principalmente aquelas que não serão construídas de uma hora para a outra. Portanto, a principal arma do signo será a calma!	PEIXES	Muita vitalidade, energia, disposição, realização e oportunidades estão presentes em sua vida agora. É importante aproveitar para já colocar os seus planos em prática, conquistar e fazer acontecer para que em breve você mereça o reconhecimento que tanto faz questão.

adaptado de horoscopo-2022.com

APARELHOS AUDITIVOS

Pagamento
em até 18x

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil

Rua dos Andradas, 943
sala 1004 - Centro

(51) 3228-6927

Av Wencesau Escobar, 2320
loja 5B - Tristeza

(51) 3307-7327

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

		C			A			
R	I	O	J	O	R	D	A	O
T	R	O	F	E	U			T
A	R	R	I	M	A	D	A	
O	L	E		D	I	N	A	R
I	N	D	I	R	E	T	O	
A	T	R	O		I		L	
G	E	E	S		B	R	A	
G	Z		C	O	A	G	E	
R	A	B	A	T		A	L	
E		A		O	C	R	E	
A	C	E	N	O	S		R	N
I	S	C	A		M	A	C	
A		A	R	T	U	R	O	

Siga-nos

 revistaprocedureache
 revista_procedureache

www.mrplasticos.com.br



MR Plásticos

Encaixando com sua necessidade!



Entregas diárias em Porto Alegre e região. Aceitamos cartões.

(51) 9.9152-8181
(51) 9.9277-6020

mrplasticos
contato@mrplasticos.com

TELAS MOSQUITEIRAS



NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM

5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRÁTUITO

Teclas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa.

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

DUDU
bike shop



REVENDEDORA AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

BICICLETAS ELÉTRICAS

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

 **Vamos dar risada?**

Essa dá para contar para os amigos
P.: Qual o nome do carro que anuncia que vai chover?
R.: Celta preto.

P.: Qual a época mais difícil para se comprar uma passagem para a Lua?
R.: Quando a Lua está cheia.

P.: O que um boné falou para outro boné?
R.: Bom, né!?

P.: Qual o vinho que não tem álcool?
R.: Ovinho de codorna.

P.: Qual o sapato que está sempre quebrado?
R.: O tá manco

P.: Em uma corrida de frutas a maçã está ganhando. O que acontece se ela diminuir a velocidade?
R.: A uva passa.

P.: O que a garrafa disse para a água?
R.: Estou cheia de você!

ESTOFARIA
RETÍFICA DO SOFÁ



99265.2653 Charles

Rua Monsenhor Veras, 179
Bairro Santana - POA / RS

Siga a nossa página no Instagram

 @revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV



ESGOTOS EM GERAL
PIAS - TANQUES - RALOS
CAIXAS DE GORDURA
COLUNAS E VASOS
SANITÁRIOS

HIDRÁULICA E
ELÉTRICA
DETECTOR ELETRÔNICO
DE VAZAMENTO
DEDETIZAÇÃO E
CONTROLE DE
PRAGAS



LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

24H

51 3319-3848

51 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM



DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



IANSEN

Sua solução definitiva

(51) 99736-4560

(51) 99417-1701

f desentupidora iansen

@desentupidoraiansen

desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral;
- Limpeza de fossa e hidrojetamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS



SERVITECH

DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO

24h



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA
COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias;
- Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura;
- Hidrojetamento;
- Dedetização e controle de pragas;
- Desobstrução de rede de esgoto cloacal e pluvial;
- Detector de vazamentos;
- Hidráulica (Manutenções e instalações);
- Elétrica (Manutenções e instalações);

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51) 98055.5362

(51) 3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rlosexintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br
site: www.reidosexintores.com.br

Se o amor e o trabalho construírem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você!



Desentupidora GRUPOLAR

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojetamento

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396



HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

- Desentupimento de ralos, pias e esgotos
- Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
- Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

HÁ 30 ANOS
NO RAMO

3334.3019 | 981 467 825 (claro) | 997 445 004

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista_proceache